

# DANCE



Ansprechpartner	Ariane Borowski-Danner
Telefon	0172 - 94 79 448
Mail	dance@tsv-heumaden.de

Trainingsgruppe	Alter	w/m	Tag	Beginn	Ende	Ort	Übungsleiter/in
Neue Sterne	5-7	w/m	Mo	16:30	17:30	HGH	Ariane
Little Stars	8-9	w/m	Mo	17:30	18:30	HGH	Ariane
Light and Black / Dancing Stars	10-12	w/m	Mo	15:30	16:30	HGH	Charlotte, Isabella
Fun-Dancer (fortgeschritten)	ab 12	w/m	Mo	18:30	19:30	HGH	Ariane
Angels	13-15	w/m	Fr	16:00	17:00	HGH	Pia
Pretty's	ab 16	w/m	Do	19:00	20:15	LM	Pia
Power-Dance und Step-Aerobic	ab 18	w/m	Mo	19:30	20:30	HGH	Ariane
Vadpajas	ab 20	w/m	Mo	20:30	21:30	HGH	Ariane

## Tanz Dich fit – Dance your life

Von 5 Jahren an und ohne Altersgrenze wird beim TSV Heumaden Jazz, Modern-Dance, Funky HipHop und auf Musicalhits getanzt.

Die Teilnehmerinnen in den unterschiedlichen Gruppen erfahren beim Tanzen Freude. Zugleich hat der Tanz vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse. Viele Kinder und Jugendliche entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein und in der Gruppe auch ein WIR-Gefühl.

### Wir tanzen zusammen ein Bild

Wir Trainerinnen versuchen, besonders bei den Kindern, auf deren Bedürfnisse einzugehen, damit sich jede Tänzerin gut

fühlt, ob mit der Fähigkeit zum Spagat oder auch nicht.

Auftritte und Wettkämpfe waren coronabedingt bisher nicht möglich. Das Training auch nur sehr eingeschränkt. Wir haben das DANCE-Training per TEAMS online angeboten, aber das macht zum einen nicht so sehr viel Spaß und wenn dann das Internet nicht funktioniert schon gar nicht. Des Weiteren saßen die Tänzerinnen auch wegen Online-Schulunterricht genug vor einem PC.

Im Augenblick können wir uns wieder persönlich treffen und so langsam finden sich auch die Tänzerinnen wieder ein. Ja, in der langen Pause sind die ein oder anderen doch ein wenig „schwunglos“ geworden, aber das gibt sich wieder.

# DANCE

## Neue Sterne



Bei der Gruppe Neue Sterne, Alter 5-7 Jahre, gibt es sehr viele Anfragen und wir toben uns bereits auf der Wiese aus. In jeder Übungseinheit wird ein kleines Tänzchen erarbeitet, das den Eltern auf Wunsch der Tänzerinnen und einem Tänzer immer sofort vor dem Tor am Eingang vorgeführt wird.



## ... königlich beraten

Inhaber Tobias König (Apotheker)

# Brunnen-Apotheke

[www.brunnen-apotheke-heumaden.de](http://www.brunnen-apotheke-heumaden.de)

Bildäckerstraße 1  
70619 Stuttgart

Fon: 0711 44 11 66 3  
Fax: 0711 41 29 22

Wir haben für Sie geöffnet:

Mo - Fr 8.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.30 Uhr - 18.30 Uhr  
Sa 8.30 Uhr - 13.00 Uhr

# DANCE

## Little Star's



Die Gruppe Little Star's, Alter 8-9 Jahre, war im Online-Training aktiv. In dieser Zeit konnten wir zwei Tänze erarbeiten. Am Funky HipHop-Tanz wird nun weiter choreografiert und unser Ziel ist es, beide Tänze in einer Show-Einheit zusammenzufügen und hoffen auf eine baldige Auftrittsmöglichkeit.

## Light and Black / Dancing Star's

Bei den Gruppen Light and Black und Dancing Star's, ab 10 bis circa 12 Jahre, haben wir das Training vorübergehend zusammengelegt. Sie werden nun hauptsächlich von Isabella und Charlotte mit viel Elan trainiert. Auch sie waren im Online-Dance-Training sehr aktiv. Wer nicht dabei war, wird nun mit viel Einfühlungsvermögen von den beiden Trainerinnen in den bereits erarbeiteten Tanz integriert.



# DANCE

## Fun-Dancer



Die Fun-Dancer, ab 12 Jahre, sind die nächsten Hoffnungsträger hinsichtlich einer Wettkampf-Gruppe. Im Online-Dance-Training wurden Technik und kleine Schrittkombinationen erarbeitet. Sie sind auf einem guten Weg! Nun können wir auch wieder in der Halle an große Choreografien denken und hoffen, dass dies auch so möglich bleibt.

### Angel's

Die Angel's haben so lange es möglich war, im Freien trainiert. Bisher haben sie sich leider nicht mehr treffen können. Die Trainerin Danja hat ihr Abitur geschrieben und nun ist es ungewiss, wo sie ihr Praktikum und Studium machen kann. Die Tänzerinnen werden aber bald informiert, wann und von wem sie künftig weiter trainiert werden.

### Black Diamonds

Die Black Diamonds, geschlossene Wettkampf-Gruppe, wurde Opfer von Corona. Ein Training online war nicht sinnvoll umsetzbar und auch einige Tänzerinnen haben nun Abitur gemacht. Wir schauen, ob sich einige wieder zusammenfinden und ein Neu-Aufbau möglich ist.

### Pretty's

Die Pretty's werden von Pia trainiert und waren auch online aktiv. Pia macht interessante und wettkampforientierte Choreografien. Gerne können hier Tänzerinnen ab 16 Jahren dazukommen und sind herzlich willkommen. Ein Dank hier an Pia, die immer die Vertretungen im Kinder- und Jugendbereich erfolgreich übernimmt. Sie hat eine besondere Gabe auf die Tänzerinnen zuzugehen.



# DANCE

## Fitness-Dance-Gruppe

### Fit im Kopf und flott in den Beinen.

Das Fitness-Dance-Training besteht aus Intervallen von einfachen Dance-Kombis und Step-Aerobic. Im Außenbereich setzen wir den Stepper aus Sicherheitsgründen nicht ein und beim Online-Training natürlich auch nicht. Die Teilnehmerinnen waren online immer zuverlässig dabei. Die Beats haben uns auch über den Bildschirm „bewegt“! Ganz nach dem Motto des TSV: Immer in Bewegung!

Die leichten Schrittkombinationen lassen uns zum Nachdenken über Probleme keine Zeit. Wir konzentrieren uns auf die Musik und unsere Beine und das macht uns Fit im Kopf und flott in den Beinen.

### Jeder ist willkommen.

Im Augenblick trainieren wir im Außenbereich und hoffen auf gutes Wetter, da „Schwitzen/Aerosole in der Halle“ noch zu Bedenken führt. Wir werden die Entwicklung abwarten.

An dieser Stelle auch ein großer Dank an Juliane für die Vertretung beim Fitness-Dance.

Wenn wieder Normalität einkehrt, wird das Training der Vadjaja's zusätzlich zum Fitness-Dance wieder stattfinden.

Wir alle hoffen, dass wir auch künftig, ohne Gefahr einer Ansteckung, gemeinsam trainieren können und alle fit bleiben.

Wir freuen uns auf alle Teilnehmer. ■

Ariane Borowski-Danner mit Team

